Raquettes à neige: Chenille

La vitesse de déplacement lors d'une randonnée n'est pas régulière. L'objectif de cet exercice est dès lors atteint lorsque les élèves parviennent à varier le rythme.

Tous les élèves forment une longue chenille dont ils occupent tour à tour la tête. Le dernier élève remonte la chenille et se poste à l'avant, etc. Le jeu se termine lorsque les joueurs ont retrouvé leur position initiale.

Variante

Le premier donne le rythme (différentes formes de mouvement), ses camarades l'imitent. Inverser les rôles.

Remarque: Possibilité d'inventer une danse avec les raquettes de neige aux pieds.

Source: Languetin, E., Thierstein, M., Kienle, G. (2007). Cahier pratique «mobile» 35: Raquettes à neige. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO